



دانشگاه علوم پزشکی تهران
دانشکده پرستاری و مامایی

بررسی تأثیر رایحه‌درمانی بر کیفیت خواب زنان در دوره پس از زایمان

پایان نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد مامایی

استاد راهنما: دکتر زهرا بهبودی مقدم

اساتید مشاور: دکتر زیبا تقی زاده

پوران مختاری زنجانی

مشاور آمار: دکتر علی منتظری

دانشجو: مهناز کشاورز افشار

بهمن ۱۳۹۳

چکیده

زمینه و هدف: این مطالعه با هدف بررسی تأثیر رایحه‌درمانی بر کیفیت خواب زنان در دوره پس از زایمان در مراکز بهداشتی درمانی دانشگاه علوم پزشکی زنجان انجام گرفت.

روش کار: مطالعه حاضر یک کارآزمایی بالینی تصادفی دو سو کور بود. در این مطالعه ۱۵۸ مادر در دوره پس از زایمان که دارای معیارهای ورود وارد مطالعه بودند و به صورت تصادفی به دو گروه کنترل و مداخله تقسیم شدند. شرکت‌کنندگان در گروه مداخله رایحه اسطوخدوس ساخته شده توسط شرکت باریج اسانس را شب‌ها قبل از خواب روی گلوله پنبه‌ای چکانده و آن را در ظرف استوانه‌ای که در اختیار شرکت‌کنندگان قرار داده شده بود به فاصله ۲۰ سانتی‌متری بینی گرفته، ۱۰ نفس عمیق کشیده و سپس در کنار بالش خود تا صبح قرار دادند. این کار ۴ بار در هفته و به مدت دو ماه ادامه یافت. گروه کنترل نیز مداخله را به همین روش با دارونما انجام دادند. ابزار گردآوری داده‌ها شاخص کیفیت خواب پیتسبرگ بود که در ابتدا، در انتهای ماه اول و دوم پس از شروع مداخله تکمیل گردید. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آنالیز واریانس با اندازه‌های تکراری استفاده شد.

یافته‌ها: قبل از مداخله تفاوت معناداری در کیفیت خواب مادران بین دو گروه مشاهده نشد ($P > 0.05$). میانگین کیفیت خواب بعد از دو ماه رایحه‌درمانی در گروه رایحه‌درمانی از $2/1192 \pm 8/2911$ به $6/7975 \pm 3/663$ رسید ($P < 0.05$) و در گروه کنترل میانگین کیفیت خواب دو ماه بعد از $7/5696 \pm 1/464$ به $8/4557 \pm 2/3027$ رسید ($P > 0.05$). مقایسه میانگین کیفیت خواب دو ماه پس از شروع مداخله بین دو گروه آزمون و شاهد نشان داد که رایحه‌درمانی در بهبود کیفیت خواب مادران مؤثر بوده است ($P < 0.05$).

نتیجه‌گیری: با توجه به تأثیر رایحه‌درمانی بر بهبود کیفیت خواب مادران در دوره پس از زایمان، رایحه‌درمانی به‌عنوان یک روش غیردارویی مؤثر در جهت ارتقای سلامت مادران پیشنهاد می‌گردد.

کلمات کلیدی: کیفیت خواب، رایحه‌درمانی، دوره پس از زایمان



Tehran University of Medical Science

School of Nursing and Midwifery

Thesis

**Effect of aromatherapy on Sleep Quality in Postpartum
women**

Supervisor: Dr. Zahra Behboodi Moghadam

Co Supervisor 1: Dr. Ziba Taghizadeh

Co Supervisor 2: Puran Mokhtari Zanjani

Statistic Co Supervisor: Dr. Ali Montazeri

Mahnaz Keshavarz Afshar

Jan 2015

Abstract:

This study has been conducted with the purpose of studying the effects of aromatherapy on the quality of women's sleep in postpartum period and it was conducted in health centers of Zanzan University of Medical Sciences.

Materials and Methods:

This study was a randomized clinical trial with control group. In this study, 158 mothers in postpartum period with inclusion criteria were enrolled, and they have been assigned randomly to two groups of control and intervention. Lavender fragrance made by Barij Essence Pharmaceutical Co. were used by participants in intervention group nightly before sleeping by dropping it on cotton balls and placing them on a cylindrical container of their disposal; then keeping it at a projected distance of 20 cm and inhaled 10 deep breaths and then placed the container beside their pillow until morning. This was done 4 times a week for 2 months. The control group also did the same intervention with placebo.

The tools for collecting data was Pittsburgh sleep quality index which was completed at the baseline, a month and two month after the intervention. Data were analyzed using independent t-test and repeated measures analysis of variance SPSS16.

Results: Before the intervention, there hasn't been any significant differences among mothers in two groups ($p > 0.05$). After the follow up of two months, there has been a significant improvement in mothers' sleep quality in the intervention group. Aromatherapy increased sleep quality mean score from (8.2911 ± 2.1192) to (6.7975 ± 2.3663) ($P < 0.05$), but in control group sleep quality mean score changes from (8.4557 ± 2.3027) to (7.5696 ± 1.1464) ($p > 0.05$). A comparison of the sleep quality that has been conducted between the two control and intervention groups after two months from the beginning of the interventions indicated that aromatherapy was effective in the improvement of mothers' sleep quality ($P < 0.05$).

Conclusion:

Due to the effects of aromatherapy on the improvement of Mother's sleep quality during postpartum period, aromatherapy has been suggested as a non-pharmacological method for the improvement of the maternal health.

Keywords: quality of sleep, aromatherapy, postpartum period